

Список использованных источников

1. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья». 2019
2. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. А. Морозов. СПб.: Лань, 2016. –372 с

УДК 574.51

**Исмаилова Азиза Алияровна,
Цепилова Виктория Андреевна**

*студенты специальности Лечебное дело
Свердловский областной медицинский колледж*

Екатеринбург

e-mail: faina_b54@mail.ru

Научный руководитель: Беляева Фаина Фёдоровна

ИНФОРМИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ О ВЛИЯНИИ КУРЕНИЯ НА СЕРДЦЕ

Аннотация. О недостаточном развитии культуры населения в Россия говорит значительное потребление сигарет, что негативно влияет на сердце. Чтобы повысить уровень информированности студенческой молодежи о негативном влиянии курения на функциональное состояние сердца и сосудов и способствовать профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, мы провели анкетирование, профилактическую работу, создали информационный буклет и презентацию для выступления перед молодежной аудиторией о вреде курения на сердечно-сосудистую систему.

Ключевые слова: профилактика курения, сердечно-сосудистые заболевания, анкетирование, буклет.

Ismayilova Aziza, Tsepilova Victoria
*Sverdlovsk Regional Medical College
Yekaterinburg*

INFORMING STUDENTS ABOUT THE IMPACT OF SMOKING ON THE HEART

Abstract. The insufficient development of the culture of the population in Russia is evidenced by the significant consumption of cigarettes, which negatively affects the heart. In order to raise awareness among student youth about the negative impact of smoking on the functional state of the heart and blood vessels and contribute to the prevention of cardiovascular diseases, we conducted a survey, preventive work, created an information booklet and a presentation to speak to a youth audience about the dangers of smoking on the cardiovascular system.

Keywords: smoking prevention, cardiovascular diseases, questionnaire, booklet.

Уже несколько лет Россия занимает одну из лидирующих позиций по потреблению сигарет во всем мире, что говорит о недостаточном развитии экологической культуры населения. По данным Росстата в 2019 году курили около 40% россиян. Большинство курящих – мужчины, они составляют 65%, а женщины – 32 % от общего числа курильщиков.

Возраст курильщиков в России варьируется от 19 до 44 лет. Больше 20 процентов ныне курящих россиян начали употреблять табачные изделия в раннем подростковом возрасте – 14-15 лет. Сейчас курильщиками становятся дети от восьми лет. Среди подростков от 14 до 18 лет курящими являются больше 40% мальчиков, процент курящих девочек составляет 7% [1].

Самый большой процент поклонников табака можно найти среди студентов колледжей и профессиональных училищ. Среди учащихся профессиональных учебных заведений, примерно, 64% девушек и 75% юношей курят. По статистике, курение является одним из основных факторов, влияющих на работу сердечно-сосудистой системы [2].

Всемирная организация здравоохранения, говоря о вреде курения на сердечно-сосудистую систему, приводит следующие цифры: 1. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста. 2. 30% всех смертей от ишемической болезни сердца

(ИБС) связаны с курением. 3. У курильщиков в 4 раза выше риск внезапной смерти от остановки сердца [3].

Правительство Российской Федерации и Министерство здравоохранения обеспокоены всеми этими показателями, вследствие чего на федеральном и региональном уровнях принимаются различные антитабачные законы: 1. Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»; 2. Постановление Правительства от 18 марта 2014 г. N 200 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»; 3. Минздрав предложил ввести запрет на продажу табачных изделий россиянам, родившимся после 2014 года, даже при достижении ими совершеннолетнего возраста.

Мы тоже решили внести свой посильный вклад в профилактику курения студенческой молодежи в рамках своего колледжа. Несмотря на то, что в будущем студентам нашего колледжа предстоит стать медицинскими работниками и осуществлять не только медицинскую, но и профилактическую деятельность, т.е. быть пропагандистами здорового образа жизни среди своих пациентов, тем не менее, многие из них курят, не задумываясь о последствиях этой пагубной привычки. Проблема реальной жизни – низкая информированность молодежи о вреде курения на сердечно-сосудистую систему человека и, как следствие – ухудшение качества жизни и ранняя смертность. Мы предположили, что, возможно, большая информированность молодежи о вреде курения способствует повышению мотивации к ведению здорового образа жизни, отказу от пагубной привычки и позволит надолго сохранить работоспособность и соответствовать кодексу медицинского работника. Цель социально-профилактического проекта: повысить уровень информированности студенческой молодежи о негативном влиянии курения на функциональное состояние сердца и сосудов и тем самым способствовать профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Целевая аудитория социально-профилактического проекта: студенческая молодежь.

Работа над проектом проходила в три этапа: 1. Подготовительный. 2. Реализация проекта. 3. Подведение итогов.

На первом этапе изучались различные источники информации по теме. Затем проводилось диагностическое исследование, целью которого было выявление уровня информированности студентов о вреде курения на сердце и сосуды. Анкетный опрос показал, что о неблагоприятном воздействии курения на сердечно-сосудистую систему знают лишь 25% опрошенных. На этапе реализации проекта было проведено обучающее заседание кружка по теме «Профилактический продукт. Профилактическая работа», после чего создавался проектный профилактический продукт: 1 – информационный буклет «Курить-сердцу вредить»; 2 – презентация для выступления перед молодежной аудиторией «Что нужно знать о вреде курения на сердечно-сосудистую систему?» В буклете в краткой и доступной форме описывалось влияние компонентов табачного дыма на состояние и работоспособность сердца, негативное воздействие на сосуды, а также были перечислены негативные последствия курения в виде смертельных заболеваний – инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, острой коронарной недостаточности. Кроме того, в буклете указывались адреса медицинских центров, где можно пройти всестороннее обследование состояния сердца и сосудов, а также получить рекомендации по профилактике с-с-с заболеваний.

Презентация содержала материал о том, какие компоненты сигарет и табачного дыма неблагоприятно воздействуют на сердце и сосуды, могут ли электронные сигареты стать безопасными заменителями табачных сигарет. Кроме того, в краткой и доступной форме рассматривались заболевания сердца и сосудов, возникшие в результате длительного курения сигарет, давались рекомендации по профилактике.

Разработанные профилактические продукты использовались для выступления перед студенческой аудиторией медицинского колледжа. Выступления прошли перед студентами 1 курса специальностей: Лечебное дело, Лабораторная диагностика, Медицинская оптика, Стоматология ортопедическая. Кроме того, зная о том, что современные школьники очень рано приобщаются к такой пагубной привычке как курение, мы решили охватить своей профилактической рабо-

той и учащихся школ. Выступления прошли перед учащимися 7-10 классов трех школ; № 48, 107, 114. Для того, чтобы расширить круг слушателей, нами был создан сайт «Здоровое сердце» в социальных сетях: «Одноклассники» и «В контакте». В нем были размещены материалы о вреде курения на сердечно-сосудистую систему. Статьи: «Курение – тихий убийца сердца», «Табак губит сердце и сосуды». В своих комментариях пользователи благодарили нас за полезную и интересную информацию, задавали вопросы о том, насколько вредны электронные сигареты для организма, можно ли с помощью лекарственных препаратов отучиться курить, почему продают сигареты, если они так опасны и т.д.

Проанализировав отзывы студентов, учащихся и пользователей сайта «Здоровое сердце», мы увидели, что наша работа оказалась нужной и полезной. Следовательно, ожидаемый результат от реализации проекта – повышение информированности курящей молодежи по проблеме негативного влияния курения на сердечно-сосудистую систему и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, считаем достигнутым.

Список использованных источников

1. Василенко, Н.Ю. Основы социальной медицины: учебное пособие / Н.Ю. Василенко. Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 2014.
2. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / Ин-т социологии РАН. М.: Наука, 2016.
3. Попова, Ю. Болезни сердца и сосудов. Полная энциклопедия / Ю. Попова. СПб.: Крылов, 2015.